

START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

			aantal	minuten		aantal	minuten		aantal	minuten		totaal	totaal	algemeen
			herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
week 1	maandag	27/09/2021	1	1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	dinsdag	28/09/2021	0	RUST										
	woensdag	29/09/2021	1	1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	donderdag	30/09/2021	0	RUST										
	vrijdag	01/10/2021	1	1	1	4	2	2	1	1	1	10	10	20
	zaterdag	02/10/2021	0	RUST										
	zondag	03/10/2021	0	RUST										
week 2	maandag	04/10/2021	2	1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	dinsdag	05/10/2021	0	RUST										
	woensdag	06/10/2021	2	1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	donderdag	07/10/2021	0	RUST										
	vrijdag	08/10/2021	2	1	1	2	3	3	2	2	2	12	12	24
	zaterdag	09/10/2021	0	RUST										
	zondag	10/10/2021	0	RUST										

START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

			aantal	minuten		aantal	minuten		aantal	minuten		totaal	totaal	algemeen
			herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
week 3	maandag	11/10/2021	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	dinsdag	12/10/2021	0	RUST										
	woensdag	13/10/2021	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	donderdag	14/10/2021	0	RUST										
	vrijdag	15/10/2021	2	2	2	1	4	3	2	3	3	14	13	27
	zaterdag	16/10/2021	0	RUST										
	zondag	17/10/2021	0	RUST										
week 4	maandag	18/10/2021	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	dinsdag	19/10/2021	0	RUST										
	woensdag	20/10/2021	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	donderdag	21/10/2021	0	RUST										
	vrijdag	22/10/2021	1	3	2	2	4	3	2	3	2	17	12	29
	zaterdag	23/10/2021	0	RUST										
	zondag	24/10/2021	0	RUST										

START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

		aantal		minuten		aantal		minuten		aantal		minuten		totaal	totaal	algemeen
		herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
week 5	maandag	25/10/2021	1	4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30		
	dinsdag	26/10/2021	0	RUST												
	woensdag	27/10/2021	1	4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30		
	donderdag	28/10/2021	0	RUST												
	vrijdag	29/10/2021	1	4	3	2	5	3	1	4	3	18	12	30		
	zaterdag	30/10/2021	0	RUST												
	zondag	31/10/2021	0	RUST												
week 6	maandag	01/11/2021	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32		
	dinsdag	02/11/2021	0	RUST												
	woensdag	03/11/2021	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32		
	donderdag	04/11/2021	0	RUST												
	vrijdag	05/11/2021	1	5	2	2	7	2	1	5	2	24	8	32		
	zaterdag	06/11/2021	0	RUST												
	zondag	07/11/2021	0	RUST												

START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopsholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

		aantal		minuten		aantal		minuten		aantal		minuten		totaal	totaal	algemeen
		herhalingen		lopen		wandelen		herhalingen		lopen		wandelen		lopen	wandelen	totaal
week 7	maandag	08/11/2021	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33		
	dinsdag	09/11/2021	0	RUST												
	woensdag	10/11/2021	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33		
	donderdag	11/11/2021	0	RUST												
	vrijdag	12/11/2021	1	8	2	1	10	3	1	8	2	26	7	33		
	zaterdag	13/11/2021	0	RUST												
	zondag	14/11/2021	0	RUST												
week 8	maandag	15/11/2021	2	11	2	1	8	1				30	5	35		
	dinsdag	16/11/2021	0	RUST												
	woensdag	17/11/2021	2	11	2	1	8	1				30	5	35		
	donderdag	18/11/2021	0	RUST												
	vrijdag	19/11/2021	2	11	2	1	8	1				30	5	35		
	zaterdag	20/11/2021	0	RUST												
	zondag	21/11/2021	0	RUST												

START 2 RUN

van 0 naar 5 km lopen in 10 weken



Iedere begeleide training begint met een warming-up van 15 tot 20 minuten, die bestaat uit:

wandelen, lenigheid, lichte loopscholing, spierversterkende oefeningen en oefeningen ter verbetering van de coördinatie

Na de opwarming volgt de kern van de les volgens het hiernavolgend schema.

Na de kern van de les is er een cooling-down met uitwandelen en lichte oefeningen.

Voor de thuisopdrachten adviseren wij de training te beginnen met een lichte opwarming van 5' wandelen (oefeningen kunnen toegevoegd worden).

Na de training kan je een cooling down doen van ongeveer 10 minuten, bestaande uit wandelen en lichte lenigheidsoefeningen

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

			aantal	minuten		aantal	minuten		aantal	minuten		totaal	totaal	algemeen
			herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	herhalingen	lopen	wandelen	lopen	wandelen	totaal
week 9	maandag	22/11/2021	2	13	2	1	8	1				34	5	39
	dinsdag	23/11/2021	0	RUST										
	woensdag	24/11/2021	2	13	2	1	8	1				34	5	39
	donderdag	25/11/2021	0	RUST										
	vrijdag	26/11/2021	2	13	2	1	8	1				34	5	39
	zaterdag	27/11/2021	0	RUST										
	zondag	28/11/2021	0	RUST										
week 10	maandag	29/11/2021	1	28	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen						28	1 of 2	29 of 30
	dinsdag	30/11/2021	0	RUST										
	woensdag	01/12/2021	1	30	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen						30	1 of 2	29 of 30
	donderdag	02/12/2021	0	RUST										
	vrijdag	03/12/2021	1	32	1 of 2	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen						32	1 of 2	29 of 30
	zaterdag	04/12/2021	0	RUST										
	zondag	05/12/2021	0	RUST										
week 11	maandag	06/12/2021	Succes met je eindtest 5 km lopen zonder te wandelen									?	?	?